זמנים מודרניים
ידיעות אחרונות
כ"ב באדר א תשע"ט 27.2.2019



ירוק ומפתיע: רחלי קרוט עם מתכוני אבוקדו נפלאים

טירמיסו מעודן של רוני ונציה

ערות
"בפנטזיות המיניות שלי חלפו לא מעט נשים"

מי צריך הוליווד
גווינת' פאלטרו עוזבת את המשחק ומתמסרת לתפקידה כגורו לחיים מוזרים

נצנצי את זה:
למה את חייבת היילייטר בתיק האיפור

בלי מקום לתיק איפור:
תיקי היד התכווצו מאוד העונה

ורדה מייעצת:
האם מותר לספר סודות משפחתיים לחברות?

הבשלנית איה קרמרמן

חובקת ספר בישול חדש:

"כאמא, אני לא מתחרה בשפים כמו רושפלד ושני, אלא בבורגריות, במיקרו, בפיצריות"

בטור התחלה

מבריק, נוצץ ומואר

לא מדובר על הוויטרינה בסלון, אלא על העור שלך. גם הוא זוכה לאחרונה להיות יותר ויותר מואר ומבריק, ומספיק להסתכל על האחיות קרדשיאן כדי להבין שאם אין לך שימר או היילייטר בתיק האיפור, את כנראה גרה בכוכב אחר. אז לטובת החייזריות שבינינו, בואו נעשה סדר:

"שימר הוא תכשיר איפור אבקתי או נוזלי היוצר מראה מבריק ומנצנץ, ונועד להאיר באור רך אזורים גבוהים בפנים כמו עצמות הגבה, עצמות הלחיים וגשר האף", מסבירה חנית נצר מנהלת הדרכה בלנקום. "שימר יכול להיות צללית מבריקה, ברונזר מבריק, פודרה מבריקה, היילייטר, מייק־אפ מבריק, או כל מוצר איפור מבריק אחר". "היילייטר יכול להיות אבקה או נוזל ומיועד להדגיש את החלקים בפנים שאנחנו רוצות ושכדאי לנו להדגיש", מסבירה שירן אליצור, מנהלת פיתוח מותגים בסופר־פארם. "למרות שהנטייה היא לחשוב שהיילייטר מיועד לעצמות הלחיים בלבד, מומלץ להדגיש גם את עצמות הגבות (בהנחה מתחת לקו הגבה), מרכז המצח והסנטר, פנים העין ואת השקע במרכז השפה העליונה".

הקפדה על מינונים היא קריטית בכל הנוגע למוצרים אלה, והגזמה יכולה להפוך אותך בטעות לנסיכת דיסני מנצנצת. כדי להניח נכון, רצוי לעמוד מול החלון באור יום עם מראה ביד. והנה כמה טיפים נחמדים באדיבות מותג הקוסמטיקה GA-DE שיעשו לך אור גדול:

1. היילייטר יעזור לאיילינר שלך לבלוט – למראה חגיגי במיוחד מניחים היילייטר על כל העפעף ומעליו משרטטים איילינר שחור.
2. ערבבי שימר נוזלי עם קרם הגוף שלך והניחי אותו על הידיים, הרגליים והמחשוף – העור ייראה בריא וקורן.
3. למראה של זוהר טבעי ומעודן הניחי היילייטר על הלחיים ומעליו את הסומק היומיומי שלך.
4. למראה עיניים מוארות, אפשר להניח היילייטר נוזלי במקום צללית ומשם להמשיך בשגרת האיפור הרגילה שלך.

שירי גלס

אורו פנייך!



1. רבלון, 80 שקל **2.** HL, 199 שקל **3.** גבריני, 50 שקל **4.** גאיה קוסמטיקס, 99 שקל **5.** איב סן לורן, 220 שקל **6.** לנקום, 159 שקל

שבעה דברים לחלום עליהם בלילה



1 מצאנו את **הפודרה** המושלמת: של GA־DE, עמידה לשעות רבות, במרקם קליל, עם פיגמנטים המעניקים כיסוי מלא.
90 שקל



2 אם את זקוקה ל**מעיל** אחד מחמם, שגם ינצנץ למרחקים, זה של נורת' פייס נולד בדיוק בשבילך: יש לו נפח, יש לו נוכחות, והוא גם בסייל.
700 שקל



3 המותג Free People עשה סוף־סוף עלייה רשמית, בחנות חדשה ומבחר פריטי וואו, כמו **הג'ינס הלבן** הזה, שמבטיח לסובב ראשים.
380 שקל
(קניון רמת אביב)



4 **אירוע האופנה** סופרמרקט חוזר עם 65 מעצבים והנחות של עד 50 אחוז להשלמת המלתחה. תביאו שקים.
2.3־28.2 (נמל יפו, מחסן 2. כניסה: 10 שקלים)



5 אם את זקוקה ל**טופ** לתקופת המעבר, כזה שיתאים לבוקר ולערב, הדגם של קסטרו יעשה את העבודה באלגנטיות קלילה ואביבית.
199 שקל



6 זה הזמן לצבעי הניוד, כמו ב**פלטת הצלליות** של גבריני, שבה 12 גוונים טבעיים בגימור זוהר.
50 שקל



7 עדיין אי־אפשר ללכת לים, אבל אפשר לראות כחול בעיניים: **משקפי השמש** של Izipizi, בגוונים קיציים שעושים לנו טוב על הלב.
295 שקל (בטל' 09־9577721)

כתבו לנו: zmanim@yediot.co.il
צלצלו: 03־6082291
פקססו: 03־6960190
צילום השער: עדי אורני



רק מה שצריך

תשכחי מתיקי שק ענקיים ומסורבלים שבהם את סוחבת חצי בית: הטרנד לאביב הוא קלאץ' קטן ושיקי לסלולרי, מפתחות וארנק בלבד. מינימליזם עכשיו!

דוגמנית: ZARA, 199 שקל **1.** ריזרבד, 120 שקל (קניון עזריאלי, גבעתיים; קניון איילון, ר"ג) **2.** ניין ווסט, 299 שקל **3.** סקופ, 80 שקל **4.** ריפליי, 599 שקל **5.** zadig&voltaire, 2,025 שקל (ה' באייר 48, ת"א) **6.** גולברי, 130 שקל **7.** תמנון, 40 שקל **8.** TOUS, 1,950 שקל **9.** Laster, 199 שקל (laster-design.com) **10.** אקנה סטודיו, 3,190 שקל (ורנר, יהודה הלוי 48, ת"א) **11.** guess, 499 שקל (רשת NYOU) **12.** דניאלה להבי, 490 שקל **13.** רנואר, 70 שקל **14.** דורין פרנקפורט, 745 שקל **15.** מארק קיין, 1,495 שקל (קניון רמת אביב; קניון ממילא, ירושלים) **16.** Jacquemus, 2,550 שקל (פקטורי 54) **17.** אלדו, 250 שקל **18.** ספרינג, 150 שקל

צילומים: טל קרת, עמירם בן ישי, עדי גלעד, אלעד חיזקי, דרור בן נפתלי, אורי גרון, עידן גיל, אסף לוי, מעיין קלימיאן, איליה מלניקוב, ג'ון קוץ, יח"צ

אמיר קמינר

צחקו עליה, לעגו לה, אבל 20 שנה אחרי שזכתה באוסקר, גווינת' פאלטרו לקחה פסק זמן מהמשחק והמציאה את עצמה מחדש כגורו לייף סטייל ובריאות מובילה, שבתוך זמן לא רב הקימה אימפריה עסקית אדירה ששווייה נאמד בכרבע מיליארד דולר. אז אם אתם בעניין של תרסיס דוחה ערפדים או שיקוי רפואי מארס צפרדעים – הגעתם בדיוק למקום הנכון



"אני בת תמותה כמו כל אחד אחר"

בטקס האוסקר ה־71, שנערך ב־1999, גרפה גווינת' פאלטרו את פרס השחקנית המצטיינת על הופעתה בסרט "שייקספיר מאוהב".

20 שנה בדיוק חלפו מאותו רגע מאושר ומרגש, שהעצים וביסס את הקריירה שלה, ודווקא עכשיו הנסיכה ההוליוודית השנויה במחלוקת בחרה להודיע שהיא נוטלת פסק זמן ממשחק. פאלטרו בת ה־46 מעדיפה להתמסר להורות לשני ילדיה, אפל ומוזס, מנישואיה לכריס מרטין, מנהיג להקת קולדפליי. מעכשיו תקדיש את זמנה לציוצים בטוויטר ולנישואיה הטריים עם התסריטאי בראד פלצ'וק, שבו התאהבה על הסט של הסדרה Glee.

"אני בהחלט הטיפוס המתחתן", אמרה לאחרונה, "אני אוהבת להיות אישה. אני אוהבת ליצור בית", כשבהצהרת האירוסים שלהם הכריזו בני הזוג: "אנחנו מרגישים בני מזל שנפגשנו בצומת הזה של חיינו. ההצלחות והכישלונות הקולקטיביים שלנו יכולים לשמש כאבני בניין עבור מערכת יחסים בריאה ומאושרת". אבל עיקר פועלה של פאלטרו כיום הוא ביסוס מעמדה ככוהנת לייף־סטייל וגורו תזונה/מיניות/כושר/בריאות/עצות, במסגרת המותג שהקימה – Goop.



הספר הרביעי, מתכונים לחיים בריאים ויותר ממאה ארוחות

אז לא מפתיע שאין לפאלטרו זמן לקרוא תסריטים, להיכנס לדמויות חדשות – בשנים האחרונות היא בעיקר גילמה שוב ושוב את פפר פוטס בסדרות סרטי הקומיקס "איירון מן" ו"הנוקמים" – ולבלות באתרי צילום. היקף אימפריית מוצרי הלייף־סטייל שבבעלותה לא מותיר לה פנאי, אך זו לא הסיבה היחידה להתרחקות מהשואוביז. "אני כל כך לא מתגעגעת למשחק וזה כל כך מוזר", אמרה בדצמבר בראיון למגזין "מארי קלייר". "זה היה חלק עצום מהזהות שלי במשך כל כך הרבה זמן, אבל עכשיו הרמה של היצירתיות שיש לי בעבודה עם Goop היא מטורפת ואני מאוד מסופקת".

לוח מטרה

ההתחלה של מעצמת Goop הייתה צנועה. ב־2008 פאלטרו החלה להגג ולפזר עצות מועילות לעוקביה ברשת. ההגיגים והעצות התקבצו בסופו של דבר ב־Goop.com –

צילומים: יח"צ, גטי אימג'. ישראל

ניוזלטר שהמוטו שלו הוא "להזין את ההיבט הפנימי". פאלטרו ושותפיה למלאכה הפיצו טיפים מועילים לחיים יותר שפויים, בריאים, מזינים ונטולי רעלים: ממתכונים למאפינס בננה אגוזים, דרך אנקדוטות מניסיונה כאמא, ועד עצות רוחניות בסגנון עדות הניו־אייג', כולל יוגה, קבלה ומדיטציה, המלצות על ספרים, שופינג, מלונות יוקרה ושאר תענוגות החיים.

פאלטרו, שבעברה ניהלה רומנים עם בראד פיט ובן אפלק, הפכה בעקבות המהלך מיקירת הוליווד לאחת הנשים השנואות בתעשייה. "תמיד אהבתי אופנה", ניסתה להדוף את המשמיצים. "זה משהו שעניין אותי כבר בנעוריי בניו־יורק והייתי חשופה לאופנה של העיר. קראתי 'ווג' מגיל 15. במקביל אני מאוד מעוניינת בכל תרגול רוחני: בודהיזם, סופיזם וקבלה. אני קוראת הכל ומה שמעניין זה שבסופו של יום, כולם מדברים על אותם הדברים. אם למדתי משהו בחיים זה שכולנו אחד, שייכים לאותה הנשמה. זה נכון שהחיים שלי מאורגנים קצת מוזר, אבל אני בת תמותה כמו כל אחד אחר. למעשה כולנו אותו דבר ובאים מאותו המקור".

ההסברים לא ממש עזרו והבלונדינית הרהוטה, החביבה והאינטליגנטית הפכה לשק חבטות, ללוח מטרות, למושא לפארודיות מלגלגות ולביקורות קטלניות. התקשורת לסוגיה נמלאה כתבות עם כותרות בנוסח "למה כל העולם שונא פתאום את גווינת' פאלטרו?" או "איך הפכה גווינת' פאלטרו לכה מושמצת?"

פאלטרו נפגעה קלות מהארטילריה הכבדה שהומטרה עליה, אבל המשיכה הלאה, צוחקת כל הדרך אל הבנק. "כולנו עושים טעויות וחושבים שאנשים הם כמו שאנחנו רואים אותם", אמרה כשראיינתי אותה לפני שנים אחדות בפסטיבל קאן. "במיוחד אנשים כמוני, שנמצאים בעין הציבורית. האמת שלכולנו יש הרבה שכבות והתנסויות חיים. לי למשל יש חיים מבורכים ואני בת מזל, אבל חוויתי גם דברים קשים, כמו מות אבי האהוב ממחלת הסרטן ודיכאון אחרי לידה, וזה הופך אותי לעמוקה יותר. זה גורם לי לחיות חיים יותר רגשיים".

לדבריה, היא תמיד חיפשה את הדברים הטובים והיפים בחיים ושאפה לשתף ולהפיץ אותם לקהל הרחב. "כשצילמתי באיטליה את 'הכישרון של מר ריפלי' שאלתי את אחד מאנשי הצוות איפה מוצאים את הגלידה הכי טובה", היא מדגימה, "ועל הסט של 'שייקספיר מאוהב' בלונדון חקרתי איפה הקפה הכי משובח, ובברלין איפה העיסוי שאסור לפספס. זה לא היה סתם מתוך סקרנות, ממש תיכננתי את זה".

הניוזלטר היומי של פאלטרו, אותו כתבה ממטבחה, זכה להתעניינותה של אשת ההון־סיכון ג'ולייט דה בוביניל. היזמית הנמרצת הפכה את פאלטרו לתאגיד אופנה/קוסמטיקה/רוחניות בשווי רבע מיליארד דולר, הכולל מכוני ספא, סדנאות רייקי, סוכנות פרסום, בית הוצאה לאור ופורטל מידע רפואי וטיפולי.

גדודי המעריצות שלה מוכנות לשלם סכומים נכבדים, ויש שיאמרו מופקעים, תמורת המוצרים, הסדנאות והטיפולים – שמתנגדיה קוראים להם תמוהים, אם להתבטא בעדינות. למשל, כוהנת הלייף־סטייל הוותיקה של אמריקה, מרתה סטיוארט, קבעה: "פאלטרו פשוט צריכה לשתוק", ובקיץ האחרון התפרסמה כתבה מקיפה ב"ניו יורק טיימס", שכותרתה: "הייתם קונים שייק קמבוצ'ה משומש מגווינת' פאלטרו?"

הכותבת, טאפי ברודסר־אקנר, תקפה את פועלה של פאלטרו בתחום הבריאות. "הניוזלטר שלה שופע רעיונות הזויים ומטורפים על כל הראש: הברשת גוף והעולם הבא וקריסטלים, ונשבעת בכל היקר לי, משהו שנקרא 'דוחה ערפדים רוחני', שזה שיקוי בתרסיס, והילדים שמדברים על ארס צפרדעים כסם פסיכדלי לריפוי. במדורי השאלות והתשובות מדקרים סינים ומדיומים, לצד אנדוקרינולוגים ופסיכולוגים, עונים על שאלות שהאישה המודרנית לא הצליחה למצוא להן תשובות בעצמה: למה אני כל כך אומללה? למה אני כל כך עייפה? למה אני כל כך שמנה? למה אני כבר לא רוצה סקס?"

מסתבר שפאלטרו מצליחה לעצבן גם את הרשויות. לפי ה"טיימס", ב־2016 פתחה מחלקה של הרשות להגנת הצרכן בחקירה נגד התאגיד של פאלטרו בחשד לשיווק מטעה בטענה לכוחות משפרי חיים של מוצרי Juice Moon, שהופיעו באתר שלה כמרכיב מרכזי בשייק הפירות, שפאלטרו עצמה שתתה בכל בוקר. היא גם ננזפה על שפירסמה שמוצרי האתר שלה ריפאו או מנעו דלקות ומחלות אוטואימוניות.

הכתבת הנמרצת ביקרה בוועידה שנשאה את השם המשועשע In Goop Health בלוס־אנג'לס, שבה הילרית קראה את עברה ועתידה על סמך כף הרגל, ואיש במדי מנתחים הזריק לה B12. "היה אוכל בכל מקום", דיווחה. "צלחות קטנות של 'דגנים קדומים' וסלטים בלי אף אבוקדו רקוב. היה מזון קטוגני (מופחת פחמימות), מזון טבעוני, מזון פליאו, מזרקים של שמן CBD, קפה עם חלב אפונה. הכל בלי לחץ, הכל בשפע. בשלב מסוים הפסקתי לחשוב על מדבריות מזון ועל אנשים שבכלל אין להם גישה לדגנים קדומים". הוועידה הקרובה תיערך ב־9 במארס בלונדון, וזו שאחריה ביוני, בניו־יורק.

צלחת נקייה

חלק נכבד מפועלה של פאלטרו למען אנושות טובה ובריאה יותר מוקדש לתזונה נכונה. היא אוהבת לצלם תוכניות מטבח וגם כתבה כמה ספרי בישול שבהם הטיפה לצמחונות. "מאז מות אבי אני מתעניינת באוכל בריא", נימקה. "נפגשתי עם יועצת מקרוביוטית שגססה מסרטן והצליחה להבריא את עצמה. אני מאמינה שיש קשר ישיר בין הרעלים הסביבתיים ומפגעי התזונה לבין כל המחלות האלה".

פאלטרו מקדמת כעת את ספר הבישול הרביעי שלה, "The Clean Plate: Eat, Rest, Heal", המתמקד במתכונים לחיים בריאים ומכיל למעלה ממאה ארוחות לבעלי התודעה הבריאותית המתקדמת. אך לצד מאכלי ירקות צפויים, מגספצ'ו אבוקדו ומלפפונים ועד שייק כרובית ואוכמניות, תמצאו בו גם מאכלי עוף, כמו עוף מאודה ודים סאם כרוב, עוף בטריאקי, טאקו עוף מטוגן ואפילו המבורגר מתרנגול הודו. הגישה היא "אכילה נקייה", הכוללת טיפולי גמילה וטיהור מרעלים (בטח תופתעו לגלות שפאלטרו עצמה מסתפקת בטיפול אחד כזה בלבד בשנה), אך הספר מיועד לא רק לטבעונים, אלא גם לסובלים מסוכרת ונמנעים מגלוטן, בין השאר.

פאלטרו לא נמנעת כיום מאכילת עוף או דגים. "הייתי בעבר צמחונית, אבל אני לא רואה את עצמי חוזרת לכך", היא אומרת. "תמיד אנשים שמאריכים חיים ומגיעים לגיל מאה אומרים שהם נמנעים מבשר, לכן אני משתדלת להישמע לעצתם, והבשר לא נמצא במרכז המטבח שלי". היא נמנעת גם מירקות שנויים במחלוקת ממשפחת הסולניים – עגבניות, פלפלים וחצילים – שלדבריה "גורמים דלקות לאנשים מסוימים". במקום רוטב עגבניות היא ממליצה על רוטב "נון־טומאטו" שהיא מכינה מחמוצים, "ואחריו לא תתגעגעו יותר לעגבניות ולא תרגישו בחסרונן". עוד נעדרים מהספר תפוחי אדמה, לחם, קפאין, מוצרי חלב, אלכוהול, סויה, סוכרים ובוטנים. "בשבילי, כפתור האיפוס החזק ביותר הוא אוכל", היא כותבת, "ואם אתם מרגישים כמוני, הספר יכול לעזור לכם להתאזן מחדש".

באינסטגרם שלה היא כתבה לכבוד השקת הספר: "עבדנו קשה על יצירת מתכונים טעימים מאוד וסופר־נקיים, שהם קלים למדי להכנה וישאירו אתכם תוססים ושופעי חיות", ובפתיחה הקדישה אותו לילדיה ולבעלה בראד, "השותף המועדף עליי לארוחות ערב, שלימד אותי שאף פעם לא מאוחר להתחלה חדשה ונקייה".

הפרויקטים הבאים שלה עתידים להיות קו בגדי ספורט, סדרה תיעודית בהנחייתה והפקתה המבוססת על המותג שלה, עבור נטפליקס – שעוד לפני שידורה כבר מרגיזה את מכורי ענקית הסטרימינג שמאיימים לבטל את המינוי, ומתחם משלה ב־Rosewood Miramar Beach, מלון יוקרה חדש על חוף עיר הנופש מונטסיטו שבסנטה־ברברה, קליפורניה (מחיר חדר נע בין 825 ל־1,500 דולר ללילה). המתחם, "סאנדרייזשופ", שנפתח החודש, הוא חנות מתנות ענקית שעוצבה כדירה פריזאית ומציעה בגדים, תכשיטים, בגדי ים, מוצרי חוף וגם טיפולי יופי. בנוסף יוצבו בחדרי המלון מיני ברים ממותגים של Goop.

ולאור כל זאת, ממש לא מפתיע שה"הוליווד ריפורטר", התנ"ך של עולם השעשועים האמריקאי, הכריז: "אחרי ספר חדש, ועידות בריאות, קו בגדי ספורט וחנות מתנות, האם יש משהו שגווינת' פאלטרו לא יכולה לעשות?" ★

kaminera@bezeqint.net

"אני מבשלת כמו הסבתות של פעם,
אבל לא היו לי סבתות כאלה"

איה קרמרמן, פעם מגה־סלב והיום מהחוזרות בתשובה הבולטות במדינה, חובקת ספר בישול ראשון פרי עטה, שנושא את השם הנוגע ללב "מתרגשת" ונולד מחוויותיה כבשלנית מוערכת. האג'נדה שלה: אוכל פשוט, טרי, בריא, מזין וטעים, שגם אמהות עסוקות יכולות להכין בקלות. או במילים אחרות: בדיוק מה שהיא מבשלת לששת ילדיה

מירי בן־דוד ליוי | צילום: **עדי אורני** | סטיילינג: **מיכה טרנובבסקי**

אחרי שכיכבה ב"מאסטר שף" ו"בייק אוף", איה קרמרמן, מהחוזרות בתשובה הבולטות במדינה, חובקת בהתרגשות ספר בישול ראשון פרי עטה, הנושא את השם הנוגע ללב "מתרגשת" (בהוצאת "מודן"). "זו היכולת לחיות את הרגע ולחיות את הדבר האמיתי מבלי לחשוב מה יגידו", היא מסבירה את השם. "זו היכולת לזרוק החוצה את ההפרעות והרעשים מסביב. יש לי די הרבה עוקבים באינסטגרם, אבל אני בעצמי לא עוקבת ולא רואה מה קורה אצל אחרים – אני חיה את החיים של עצמי. בעולם שלנו, אתה מרגיש נעים להגיד שאתה מתרגש מלקפוץ בנג'י או מלעשות שופינג, אבל אתה צריך להתנצל כשאתה מתרגש מדברים אמיתיים, מרגעים מרגשים בחיים של הילד שלך. ואני כזו שבוכה מחוויות ולא נותנת דין וחשבון על איך אני נראית או מרגישה כשזה קורה לי. המשכנו עם הקונספט של 'מתרגשת' וכל פרק הוא ארוחה שלמה סביב איזושהי סיטואציה: מתחנפת, מתחדשת, מחפפת ועוד".



עטיפת הספר

למרות מעמדה כבשלנית מוערכת בשנים האחרונות, נוף ילדותה של קרמרמן (42), לא כולל סירים מהבילים על הכיריים. "ההפך הוא הנכון", היא צוחקת, "אמא שלי גדלה בבית בלי אוכל. כשהייתה ילדה, הצבא הבריטי תפס את אביה, שהוחזק כאחד מגולי אצ"ל ולח"י. סבתא שלי נשארה עם שני ילדים, חסרת כל. היה רק לחם ובצל, וזה מה שאכלו. אמא שלי עד היום אוכלת לחם והיא תמיד הייתה הכי טובה בלקנות לחם. עד היום, כשהיא באה אליי ורואה את הבישולים היא אומרת, 'מה זה השטויות האלה?' לוקחת לחם ומורחת עליו משהו. לא היה אצלנו בבית מטבח פעיל. הכניסה שלי למטבח התחילה מקנאה: שמעתי את זיו, בעלי, יותר מדי פעמים מספר בערגה על קוסקוס של אמא טריפוליטאית של חברת הילדות שלו, שרית. הלכתי ללמוד איך מכינים קוסקוס והשאר היסטוריה. מיכל אנסקי אמרה לי שיש לי ידע עתיק בבישול כמו הסבתות של פעם. לי לא היו סבתות כאלה".

הגזרה הדקיקה של קרמרמן לא מסגירה את העובדה שיש לה כבר שישה ילדים, אבל כן מזכירה את העובדה שבתחילת דרכה הייתה דוגמנית מובילה. "זה שייך להיסטוריה", היא אומרת. "זה כמו שתגידי על מי שהיה מלצר לפני עשרים שנה שהוא מלצר לשעבר. זה כבר לא חלק מהמהות שלי וממי שאני היום: לפני הכל אני אמא. אני בעלת תשובה. עכשיו אפשר להגיד שגם כתבתי ספר בישול חדש".

בשיא תהילתה כיכבה קרמרמן ככתבת שטח ב"ערב טוב" עם גיא פינס, לצד חברתה שירלי גליק. השיער שלה, שמכוסה כיום היטב במטפחת ראש צנועה, כבש קמפיינים עולמיים לתכשירים יוקרתיים. "תארי לעצמך איזה הלם זה היה למשפחה ולחברה לראות אותי עם הכיסוי", היא נזכרת. "אבל כמובן שזה בא בשלבים וזה לא קרה ביום אחד".

שני ניסים

קרמרמן גדלה בבית פוליטי וחילוני – היא נכדתו של יעקב מרידור, שהיה מפקד האצ"ל ולימים שר בממשלת ישראל, ובתו של יוסף קרמרמן, שבין השאר היה חבר כנסת מטעם הליכוד. היא נולדה בתל־אביב ומתגוררת כיום ברעננה עם בעלה, איש האסטרטגיה זיו לנגר, שהכירה עוד בתקופה החילונית, וילדיהם אילי (15), דניאל (12), יהלי יעקב (10), מילא (7), ליבי (4) ואליה מאיר (בן שנה).

כשהייתה בת חמש, אביה של קרמרמן נפטר מדום לב באמצע אירוע פוליטי, ואמה רחל, פעילת ליכוד, הפכה לאלמנה צעירה עם שתי בנות קטנות. "אני לא זוכרת כלום מאותה תקופה", היא מודה. "אני כן זוכרת ילדות נהדרת ושמחה. לא דובר על אבל ולא הורגשה עצבות. כמובן שהחוסר הורגש בהמשך, אבל כילדה הייתה לי ילדות מאושרת".

היא למדה במגמת מחול והייתה לרקדנית בלט מחוננת, שהתקבלה לבתי ספר יוקרתיים ובחרה ללמוד בצפון קרוליינה. בגיל 17, כשחזרה לארץ, החלה קריירת הדוגמנות המסחררת שלה. "יופי בכלל לא היה אישיו באותם זמנים", היא נזכרת. "זה לא כמו היום, שמדברים תמיד במונחים של יופי. גדלנו על ערכים, על חינוך טוב. אבל זה היה משהו טבעי, שאמא שלי עודדה ונתנה לו מקום, והלכתי על זה".

הזוגיות עם לנגר, שהובילה לחתונה, הייתה מוקדמת להפליא. "היינו צעירים כשעמדנו מתחת לחופה, אני בת 21 והוא בן 24. במושגים החילוניים זה היה נראה מטורף. היום, יותר מתמיד, אני מבינה כמה שזה היה מדויק לנו ואיזה נס זה שזכינו לגדול ביחד, לצמוח ביחד".

ולמה חזרתם בתשובה?

זה קרה מתוך שני ניסים שעברנו. קודם כל, בלידת הבן שלנו, הבכור, היה ניצוץ שאין לתאר. הרגשתי שיש לי חוויה, הארה, תחושה, שעברתי משהו שאין לי מילים לבטא אותו, הן לא היו בלקסיקון שלי. הרגשתי שהייתה שם קדושה ושאני רואה את הנשמה של הילד שלי נכנסת בו. כל אמא שרואה לראשונה את התינוק שלה, רואה משהו כל כך נקי וטהור, כולנו רואות את זה. לא יצאתי מחדר הלידה באמירה שהנה, מצאתי את השם יתברך. היו כמה צעדים ראשונים שה' הוביל אותנו בהם ברחמים גדולים".

את הראשון מבין אותם צעדים היא זוכרת היטב. "המפנה בין חיפוש לבין הבנה, שזה המקום אותו אנחנו מחפשים, היה כשהתארחנו בשבת בבית הרב. הייתי מורעלת נגד דתיים בגלל מערכת החינוך, התקשורת ומה ששמעתי כל חיי והתנגדתי, פשוט לא היה נראה לי ללכת לבית של דוסים. זיו ממש ביקש שנלך. נסענו עם האוטו וחנינו רחוק, שלא יעלו עלינו. כשנפתחה הדלת, הנשמה שלי התעוררה ומילאה לי את חלל הגוף ואמרה, את זה אני רוצה".

תסבירי.

"שנים ניסיתי להבין איך זה יכול להיות. הרי גדלתי במשפחה שבה סבתא הדליקה נרות, כולם ישבו סביב השולחן בארוחת שישי באופן קבוע, היה קידוש. אבל מה שקרה שם זה שלא הזמינו את השבת פנימה. כשמזמינים אותה, יש בה אוויר קדוש שנוחת על הבית עם הדלקת הנרות. וזה מה שראיתי שם, באותו אירוח – ילדים שהם באווירת שבת, בניחותא השבתית שנקייה מכל חול, וזה הפעים אותי וריגש בצורה לא רגילה. לקח לנו זמן להודות אחד מול השני ולהגיד, 'וואו, הדבר הזה הוא קסם', הוא ממלא אותנו ומחיה אותנו, ובוא נחקור ונלך לכיוון שהיה כל כך מלא סטיגמות ושנאה וגועל. לא היה לנו אפילו אומץ לדבר על זה ביני לבינו. אבל היינו בכיסופים, שצעקו מבפנים שזו האמת שלנו. זה לא קרה ביום אחד".

בשלב הבא הם מצאו לעצמם סמכות רוחנית. "הדבר שהכי לא הייתי חושבת שיקרה זה שיהיה לנו רב. שוב, בגלל הרקע שבו היה הרבה לעג לרבנים. לא הבנו את הקונספט שמישהו ידריך אותנו. הרי זה בסדר ללכת לפסיכולוג, לייעוץ ארגוני, ליועצת תזונה, אבל יועץ רוחני? ומי בכלל יכול לייעץ לנו, שיודעים הכל? ואז פגשנו את הרב יעקב אדלשטיין זצ"ל, שהיה רבה של רמת השרון. זה ניפץ את כל מה שחשבנו. הוא היה הר של מתיקות, עם עיניים מחייכות והקשבה, ענווה ונתינה. הוא היה לנו אבא גשמי ורוחני ודאג לנו. התייעצנו איתו על כל דבר".

כשהוצע לה לפני שש שנים להשתתף ב"מאסטר שף VIP" היא שאלה בעצת הרב המנוח. "ביקשתי שיחליט בשבילי, לא שאלתי אם הוא מאשר. הוא לא רק אמר לי ללכת, אלא בירך אותי בכל הברכות שיש. מבחינתי ברכת הצדיק פעלה, כי הגעתי למקום השלישי אחרי כל כך הרבה הדחות. הוא גם היה שותף לעוד החלטות שלי – אם זה ההשתתפות ב'בייק אוף' והטור שאני כותבת זה ארבע שנים בעיתון 'בשבע', שמשלב בין דברי רוח למתכונים".

ילדי המיקרו

את ספרה החליטה קרמרמן לכתוב בעקבות מיילים רבים מספור של קוראים, שביקשו

שווארמה ביתית – ארוחת צהריים מתחנפת בחמש דקות

מה צריך (10 מנות):

- 2 קילו שווארמה הודו נקבה (בחיי שאני לא יודעת מה ההבדל בין הזכר לנקבה, אבל זה מה שהקצבים תמיד אומרים). בקשו מהקצב לחתוך לכם לחתיכות קטנות וארוכות
- 1 כף גדושה של כמון
- 1 כף גדושה של פפריקה מתוקה
- 1 כף גדושה של כורכום
- 1 כף מלח
- 2 כפות שמן
- **להגשה:** 10 פיתות חצויות

כך עושים:

1. שמים בקערה את נתחי ההודו, התבלינים והשמן ומערבבים היטב (מומלץ עם כפפות) עד שכל נתחי ההודו מצופים תבלינים.
2. מלהיטים מחבת על להבה גבוהה ומטגנים את נתחי ההודו 2־4 דקות מכל צד. זה ממש בצ׳יק, זהירות שלא יתייבש.
3. ממלאים חצאי פיתות בנתחי ההודו הצרובים ומגישים עם סלט קצוץ לא מתובל, טחינה מתובלת היטב, ומלפפון חמוץ.





מתכונים שונים ממערכת העיתון. הטורים והמ־תכונים עברו עריכה מחדש ולבשו צבעוניות בצילומים שכוללים גם את דמותה. "יופי הוא מתנה", היא מצטנעת. "קיבלתי אותו מהוריי ומהקדוש ברוך הוא. לא עבדתי בשביל הפנים הללו. זה לא שלי".

מה תגידי לאמא שאין לה זמן לבשל?

"מצד אחד האמהות היום מאוד עסוקות ומצד שני הן רוצות לתת לילדים שלהן את הכי טוב, ואיכשהו נושא האוכל נופל בין הכיסאות. כי מאוד קל לפצות על עניין האוכל ולאפשר דברים זמינים וקלים להשגה – אוכל מבחוץ, חימום במיקרוגל או בטוסטר. אבל הילדים הישראלים הם חולים ושמ־נים, ואי־אפשר כבר לצחוק על הילדים האמרי־קאים. כשמסתכלים על טווח הזמן שנגזל מההורים כשהילדים לא בריאים – מבינים שבעצם בזמן הזה אפשר היה להיות במטבח ולספק להם מה שצריך. זה דבר שאני כותבת עליו הרבה. אז נכון שקל לחמם משהו מהפריזר, אבל זה לא הדבר הנכון לעשות. כולנו עסוקים, אבל שוכחים למה כל זה: זה כדי שלילדים שלנו יהיה יותר טוב ושנרשה לעצמנו להאכיל אותם יותר טוב, ובכלל להיטיב עם החיים".

ותתפלאו, החיים הטובים שהיא מתארת בכלל לא תלויים בכסף. "לאחרונה התארחתי בבית של מישהו מאוד עשיר. הסתכלתי על השולחן והזדעזעתי ממה שהונח עליו – לא ממקום של גאווה, אלא פשוט מחוסר המודעות של האמא, שכביכול נתנה הכל אבל לא היה שם שפע אמי־תי. הבנתי שהעשירות שלי, מבחינת הידע והר־צון להזין את הילדים שלי באופן בריא, גדול יותר. יצאתי בהכרת הטוב על המקום שבו אני נמצאת, גם מבחינת הפניות שלי וסדר העדי־פויות שלי לגבי האכלת הילדים. בספר שלי יש פרק שלם של מתכונים בריאים ומזינים של כמה דקות, כך שאין תירוצים של זמן. כאמא, אני לא מתחרה בשפים כמו רושפלד ושני, אלא בבורגריות, במיקרו, בפיצריות. חשוב לדעת שכשהגוף שלנו רעב, הוא לא מבקש קלוריות, הוא מבקש תזונה". ★

mirilivi@gmail.com

חולצה, ZARA; עגילים, מאיר סקאל (03־5602559); כיסוי ראש, אוסף פרטי **בשער:** שמלה, GALITA; חגורה, אוסף פרטי; עגילים, מאיר סקאל הפקה: **מיטל ברונר**, איפור: **לירז פיינמן**

krutit.co.il



תחת על האבוקדו

אין שולחן ישראלי בלי אבוקדו, ששכח לגמרי שהגיע בכלל ממחוזות רחוקים. נכון שהוא מופלא על טוסט פשוט או סתם עם כפית, אבל נסו אותו בסלט טרופי מרענן או כרוטב לסלט העלים הרגיל שלכם. וואו

גם אתם מאוהבים באבוקדו? כי אני כבר שנים מחכה לחודשים האלה בשנה שהוא מככב בשווקים על שלל זניו: גליל הישראלי עם הקליפה המבריקה, האס עם המעטה המחוספס וכמובן אטינגר הפופולרי.

עזבו שמדובר בפצצת בריאות עם המון סיבים תזונתיים, שומן בריא מהטבע וחומצות אמינו שמצוינות למי שנמנע ממוצרים מן החי; הוא קודם כל סופר טעים. המרקם הקרמי והעשיר שלו משתלב מדהים בסלטים, רטבים, ממרחים ואפילו בקינוחים – שם הוא מתפקד ממש על תקן חמאה.

ולצד כל היתרונות המדהימים שלו, לאבוקדו, בדומה לבננות, יש חיסרון אחד – תזמון ההבשלה והצבע השחור/חום שהוא מקבל במגע עם האוויר.

אז איך בכל זאת פותרים את הבעיות האלה? קודם כל קונים אבוקדו בשל ולא קשה. עדיף לקנות פחות אבוקדו, להשתמש בהם ואז לקנות שוב מאשר לקנות כמות גדולה של אבוקדו לא בשל ואז לגלות שבבת אחת כולם רכים מדי.

לגבי הצבע, דווקא שם הפתרון מאוד פשוט. מיץ לימון או כל מרכיב חומצי אחר שבא במגע עם בשר האבוקדו ישמור על הצבע שלו לזמן ארוך יותר ולכן גם כאן, בשני המתכונים שהבאתי לכם, חשוב מאוד להוסיף את הלימון מיד אחרי שהאבוקדו נחשף לאוויר כדי לשמור עליו ירוק ויפהפה.

סלט אבוקדו עם אננס וצ'ילי

סלט אבוקדו עם ניחוחות וטעמים שמזכירים חופים רחוקים ואקזוטיים, מעין אינטרפרטציה לגוואקמולי האהוב, רק שכאן התווסף אננס מתוק ועסיסי שהופך את הסלט למשהו מיוחד ולשילוב שלא נתקלים בו כל יום.

מה צריך:

- 2 אבוקדו, בשלים
- 3־4 פרוסות אננס, טרי וקלוף (ללא החלק הסיבי באמצע)
- 1/2 בצל סגול, קלוף
- 1/4 צרור עלי כוסברה
- 1/2 צ'ילי אדום טרי
- 8־10 עגבניות שרי אדומות ומתוקות
- מיץ מ־1/2 לימון
- 1/4 כפית מלח
- 3 כפות שמן זית איכותי

כך עושים:

חותכים את האננס לקוביות קטנות ופורסים את



הבצל והצ'ילי לפרוסות דקות ואותן חותכים לרבעים. חותכים את האבוקדו לקוביות בגודל 1 ס"מ. מערבבים בעדינות את כל המצרכים ומזלפים מעל מיץ לימון, מלח ושמן זית. מערבבים ומגישים בטמפרטורת החדר.

שדרוגים ושינויים:

- אפשר להמיר את מיץ הלימון במיץ תפוזים. הטעם המתקתק מעצים את הטעם של האננס ומאוד מחמיא לסלט, בעיקר עכשיו כשהתפוזים בשיאם.
- במקום, או בנוסף לכוסברה אפשר לשים 1/3 צרור עירית קצוצה דק.
- אם רוצים להגדיל את נפח הסלט ולהוסיף קצת מרקם קראנצ'י אפשר להוסיף שני מלפפונים חתוכים לקוביות ו/או פרוסות דקות של 4־5 צנוניות.
- הסלט במיטבו בשעתיים שלאחר ההכנה, אבל יהיה נהדר גם יום אחרי (הצבע קצת ישתנה אבל הסלט עדיין טעים).
- לשדרוג הסלט אפשר להוסיף 1/3 כוס שקדים פרוסים קלויים.

רוטב אבוקדו היסטרי שמתאים כמעט לכל סלט

הרוטב הזה הוא הנשק הסודי שלי, ועכשיו שלכם. הוא הופך כל סלט לעשיר, מיוחד, עטוף בקרמיות וטעם שנע בין מתיקות טבעית לחמיצות של לימון. אני הכי אוהבת להגיש אותו מעל סלט עלים וצנוניות, או כל ירק/עשב תיבול קצת עוקצני, ואם תבינו אותו קצת יותר סמיך תגלו שהוא מתפקד מדהים כמטבל לירקות.
מה שנהדר ברוטב הזה, שאפשר להכין אותו גם מאבוקדו שהבשיל טיפה יותר מדי או כזה שלא מספיק התרכך כי לאחר הטחינה הוא ממילא הופך למִמרח חלק.

מה צריך (לרוטב שמספיק ל־5 סלטים):

- 2 אבוקדו, בשלים
- 1/3 צרור עלי בזיליקום
- חופן עלי כוסברה (לא חובה, אבל מאוד מוסיף)
- מיץ מלימון שלם
- 6 כפות שמן זית
- 1/2 כפית מלח
- 1 כפית מייפל
- 1/4 כפית כורכום (לא חובה, אבל מוסיף צבע ובריאות)
- 1/3 כוס מים

כך עושים:

קולפים את האבוקדו ושמים במעבד מזון או בלנדר. מוסיפים את שאר המצרכים, פרט למים, וטוחנים היטב עד שנוצר ממרח חלק. מוסיפים את המים בהדרגתיות עד שמגיעים למרקם שאוהבים. אני מעדיפה את הרוטב סמיך, כדי שיתאים גם כמטבל לירקות, אבל כמובן שאפשר לדלל אותו יותר לפי העדפתכם. טועמים ומתקנים תיבול אם צריך. קחו בחשבון שלכל אבוקדו טעם טיפה שונה וגם הלימונים לא תמיד סופר־חמוצים – אז תטעמו. הרוטב צריך להיות בועט וחמצמץ. כזה שמרים כל ירק שזקוק לשדרוג. שומרים במקרר בקופסה סגורה.

raheli.krut@gmail.com



עוגה עוגה

רוני ונציה | צילום: **צביקה טישלר**



טירמיסו

אין עוגה משגעת יותר מטירמיסו איטלקי – שתי שכבות של בישקוטים טבולים באספרסו וליקר קפה, ביניהן שכבות של קרם מסקרפונה רך וקרמי מצופה באבקת קקאו מריר. קלאסיקה אמיתית.
מכינים יום לפני ההגשה.

מה צריך (10 מנות):

לסירופ קפה:

- 2 כוסות אספרסו (או 6 כפות קפה נמס מומסות ב־2 כוסות מים חמים)
- 3־5 כפות ליקר קפה "קלואה"
- 2 כפיות תמצית וניל

לעוגה:

- 6 ביצים גדולות בטמפרטורת החדר, מופרדות
- 3 כפות (35 גרם) סוכר
- 750 גרם "מסקרפונה" קרה (היישר מהמקרר)
- 2 1/2 כפות רום כהה
- קורט מלח
- 36־42 בישקוטים (400 גרם)
- אבקת קקאו, לקישוט

הכלים: תבנית פיירקס בגודל 25X24 ס"מ ובגובה כ־6 ס"מ

כך עושים:

1. סירופ קפה: בקערה רחבה מערבבים את נוזל האספרסו עם ליקר הקפה והווניל ומניחים בצד.

2. הקרם: בקערת מיקסר מחממים את החלמונים מעל לסיר עם אדים (באן מארי). תוך הקצפה רצופה במטרפה עד שהתערובת חמימה למגע (כדי שלא יהיו חלמונים "חיים"). מסירים מהאש, מוסיפים את הסוכר ומקציפים במיקסר כ־10 דקות במהירות בינונית עד לקבלת תערובת תפוחה ומעובה.

3. שמים את המסקרפונה הקרה בקערת מיקסר (אפשר להכניס את הקערה לחצי שעה למקרר כדי שתהיה קרה במיוחד), ומערבלים עם וו גיטרה במהירות נמוכה כ־1 דקה עד שהתערובת חלקה ואחידה. מוסיפים את תערובת החלמונים ומערבלים כמה שניות במהירות נמוכה רק עד שהתערובת חלקה ואחידה. מוסיפים את הרום. מגבירים למהירות בינונית־גבוהה וממשיכים להקציף, תוך השגחה, כמה דקות עד לקבלת מרקם סמיך דמוי קצפת רכה (זהירות מערבול יתר).

4. בקערת מיקסר נקייה מקציפים את החלבונים עם קורט מלח עד לקבלת קצף יציב וגמיש. מוסיפים 1/3 מהקצף לתערובת המסקרפונה ולאחר מכן מקפלים פנימה את הקצף שנותר.

5. אופן ההרכבה: טובלים בכל פעם בישקוטי אחד באספרסו. טובלים בזריזות לספיגה קלה, רק עד שהוא ספוג בקלילות (לא עד לספיגה מלאה) אבל אינו מתחיל להתפורר. טובלים כך מחצית מכמות הבישקוטים ומרפדים בהם את תחתית התבנית. מורחים מעל מחצית מהקרם בשכבה אחידה ומחליקים. טובלים את הבישקוטים שנותרו באספרסו ועורכים שוב בשכבה אחידה על הקרם. לבסוף מורחים את הקרם שנותר ומחליקים. מכסים בניילון נצמד ומניחים במקרר לייצוב ל־6 שעות או לכל הלילה. לפני ההגשה מנפים מעל העוגה שכבה עבה של אבקת קקאו דרך מסננת ומגישים קר.

ronnievenezia@hotmail.com



ורדה, הצילו!

עם או בלי סודות

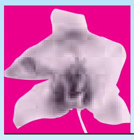
השאלה שלי עוסקת בקרובי משפחתי היקרים לי ביותר ובחברות הקרובות שלי. אני אמא וסבתא, גרושה הרבה שנים. בני, בנותיי, נכדיי ונכדותיי קרובים אליי. הם פונים אליי עם העניינים המורכבים של חייהם, ואני מעורבת וגם מושפעת ולפעמים סוערת, מודאגת, חולמת עליהם חלומות. אצל אחת בעיות בחיי הנישואים ואצל אחר אני עדה ליחסים רומנטיים "פסולים" כביכול מחוץ למסגרת המקובלת. לפעמים אני נאלצת להתאמץ ולעזור כספית (למרות שהרצון שלי הוא שיהיו עצמאיים לגמרי) ולפעמים לשמוע על התנהגויות לא הכי נורמטיביות. בקיצור, אני איתם בטוב וברע, גם בכישלונות ובחטאים, ומשתדלת לתמוך, אם כי לפעמים במצבים קשים גם נוצרים מתחים ביחסים שלי איתם, התעצבנויות, טענות, ביקורת, מה לא.
יש לי כמה חברות שאנחנו תומכות זו בזו. אנחנו משתפות במה שקורה לנו ובמקרים רבים מדובר בסוגיות שקשורות לחיי הקרובים לי. כאשר אני רוצה לשתף חברה קרובה שלי במצוקותיי ובהתלבטויותיי, אז זה תמיד קשור לבני משפחתי. עכשיו, כל אלה הם חומרים דיסקרטיים שלהם, אבל הם מטרידים אותי. האם זה בסדר לשתף את חברתי הטובה? התשובה המתבקשת היא כאילו לא ולא. תשמרי סודות!
אבל אם אני משתפת, זה מאפשר לי לרענן את המוח שלי מהמתח ולקבל פרופורציה או מבט נוסף, ולפעמים יש אפילו סיכוי שאנצל משגיאות, כמו ייעוץ לא נכון, כעס לא במקום, תחושת קיפוח או פעולה בלתי שקולה, ואפילו אם לא – זה קצת שחרור מהמתחים שלי. ובכל זאת המצבים האלה יגרמו לי תחושת אשמה כלפי קרוביי, אם אחשוף אותם במידה כזאת או אחרת.
איך לדעתך עליי להתנהג?

לכל קבוצה אנושית יש כללי התנהגות שונים, או מה שנקרא אתיקה או מוסר בין־אישי שונה. יש אנשים שלגביהם חשיפת אירועים המתרחשים בחייהם הפרטיים היא טאבו מוחלט, ואם את מוציאה סיפורים החוצה זה נחשב הפרת אמון, כביסה מלוכלכת בפומבי. בנוסף, אם החברות שלך רכלניות, פושקות שפתיים, כאלו שחייבות לרוץ לספר לחבר'ה, הרי ברגע שהוצאת סיפור מדלת האמות של משפחתך, את מפקירה את הסודות של הקרובים לך לשרשרת של דיבורים ושמועות, שהיקרים לך לא היו רוצים שיתבוססו בבוץ פומבי, ובכך את פוגעת בהם מאוד. מאידך, מן הסתם את בוחרת את חברותייך בהתאם למידת האמון שאת יכולה לתת בהן. נושא זה קל לבדיקה, בהתאם לקלות שבה הן מפקירות את הסודות של חברות אחרות או מרכלות איתך לתיאבון על עניינים מיותרים.
כפי שאת כותבת, אם את מעורבת בחיי צאצאייך, הרי מה שקורה להם הוא חלק מחייך וחלק מעולמך. גם לך יש זכויות, גם את בן אדם שמגיע לו לאוורר את חוויותיו ולעיתים את קשייו. אין זה הוגן מצד ילדייך שיוכלו למצוא אצלך נחמה לעת מצוא. הם יוכלו לפרוע את השקט הנפשי שלך בהתאם לצרכים שלהם, בתזמון שלהם, ואת תיאלצי להיחנק ולפעמים להיות מוצפת ללא פורקן.
בסיכומו של דבר, מדובר בדילמה שאין לה פתרון בית ספר. יש מינון עדין וזהיר שאת אמורה לנקוט בנושא זה, כולל למצוא דרך נבונה לעדכן את בני משפחתך שעימם את מעורבת לגבי הבחירות שאת עושה עם המידע שהם מפקידים אצלך.

ורדה רזיאל־ז'קונט

שאלות לורדה ניתן לשלוח למייל: varda1940@gmail.com
לפקס: 03־6094132 או לכתובת: דוד המלך 15, ת"א 64953

ערות



תמר מור סלע

נשים מדברות מיניות

אולי עם האוכל בא התיאבון?

שלומית, בת 53, נשואה ואמא לשלושה, הדחיקה חוויה לסבית מילדותה. כשבתה שואלת אותה על נטייתה המינית היא נזכרת ומהרהרת בדרך בה לא פנתה

לפני איזה זמן ניגשה אליי הילדה שלי ושאלה אותי: "אמא, חשבת פעם להיות לסבית?" היא בת 14 ואנחנו מדברות על גוף ועל מין בחופשיות. כלומר אני מתאימה את מה שאני בוחרת לומר לה למה שאני חושבת שהיא מסוגלת לשמוע, אבל אני מודה שהשאלה הזאת תפסה אותי לא מוכנה. כאילו מדובר באיזו החלטה מושכלת שאישה צריכה לקבל. סיפרתי על זה לחברתי הטובה. הלסבית. צחקנו יחד. ואז חשבתי ברצינות על השאלה הזאת, ופתאום עלה בי זיכרון שכל השנים הדחקתי, כי לא יכולתי לסבול אותו. כלומר עכשיו הוא כבר לא משפיע עליי באותו אופן מכווץ, אבל במשך שנים הרגשתי בגללו בושה גדולה ולא סיפרתי לאף אחד. אפילו לא לחברה הלסבית שלי. כי לא ידעתי מה בעצם הוא אומר עליי. כי חרדתי לזהות המינית שלי שהיא סטרייטית באופן כמעט הרמטי.

אני חושבת שהייתי אז בכיתה ב'. גרנו בקומה הרביעית בבניין בן חמש קומות ובקומה השלישית גרה משפחה. אבא, אמא, ושתי בנות. נדמה לי שקראו להן אנה ואלכס, אבל אני לא לגמרי בטוחה. אני זוכרת שלבית שלהם היה ריח אחר. לא מוכר. ולאמא שלהן קראו נלה. נלה הייתה אישה צחורת עור, מדושנת איברים ובעלת שיער בגון דבש מתולתל. בשעות הצהריים היא נהגה לפרוש לחדרה ולישון. כמו אמא שלי, שהייתה שבה עייפה מעבודתה כאחות בקופת חולים. בשעות האלה ידעתי שאסור לי להקפיץ כדור או להזיז כיסא. שעליי ללכת בשקט על בהונות שלא אעיר את אמא שלי או את נלה מהקומה למטה. נלה הייתה נכנסת למיטתה עם ספר ובלי בגדים. עירומה כביום היוולדה. אני יודעת את זה כי מדי פעם, כשהייתי באה אחר הצהריים לשחק עם אנה ואלכס, היא בדיוק הייתה קמה משנתה ויוצאת מהחדר עירומה. והעירום שלה עורר בי אי־נוחות וסקרנות עצומה.

המשחק האהוב עלינו היה משחק שאהוב על הרבה ילדים. רופא וחולה. בחדרן המשותף של אנה ואלכס הייתה מיטת קומתיים אדומה בצורה ר'. וסולם. מתחת למיטה השתרע חלל. כוך. כמו חדר קטן. ונהגנו לפרוש בו שמיכות וכריות ולשחק. אני לא זוכרת איך הגענו למשחק הזה באותו יום, אבל זוכרת בצלילות את התמונה: אנה שוכבת ואני מעליה ואנחנו מתחככות ופתאום העיניים שלי מתגלגלות והראייה שלי מתערפלת והגוף שלי נשטף בגל עולה של תחושה שמעולם לא הרגשתי ולא ידעתי שקיימת וכל החפצים בחדר מאבדים את מיקומם והתקרה עפה ואלכס עומדת אי שם על החוף ומסתכלת בנו, הצוללות, הנשטפות ולא הבנתי מה קרה. ורציתי עוד. ואז נלה נכנסה לחדר. מאותו יום לא באתי אליהן יותר. הבנתי משהו. הבנתי שקרה לי משהו גדול ואסור ואולי קצת מלוכלך וכשהייתי נתקלת בהן במקרה בחצר או במדרגות (ואפילו שנים אחר כך, כשכבר היינו נערות ועברנו לגור במקום אחר) הייתי אומרת להן "שלום" מבויש ומרכינה ראש ועפה משם, ומקווה שהן שכחו מכל הסיפור הזה. אני לא זוכרת מתי שמעתי לראשונה את המילה לסבית אבל כשהבנתי שמדובר באהבת נשים ושזה מה שנשים שאוהבות נשים עושות זו עם זו, התמלאתי בושה גדולה. פחדתי שזה אומר שאני לסבית. בראש שלי היה הסיפור הקלאסי של גבר ואישה ולא הייתי מוכנה לשום סיפור אחר. ודאי לא כזה שאומר משהו עליי.



ציור: Jacopo Tintoretto (Public domain) באמצעות ויקישיתוף, Women Playing Music

"כשבגרתי היה לי ברור שאני נמשכת לגברים. זה היה חד־משמעי כמו שמש שזורחת בבוקר יום קיץ"

כשבגרתי היה לי ברור שאני נמשכת לגברים. זה היה חד־משמעי כמו שמש שזורחת בבוקר יום קיץ. מעולם לא הרגשתי משיכה מינית לאישה למרות שבפנטזיות המיניות שלי חלפו לא מעט נשים. בגיל 18 חברה שלי הציעה לי לשכב איתה והסתכלתי עליה כאילו נפלה מהירח. זה היה בשבילי מדע בדיוני. עד היום. ואני לא באמת מבינה למה. יש לי מיניות טובה ופתוחה עם בעלי ולפעמים אנחנו מפנטזים לצרף אלינו אישה אבל מבחינתי מדובר בפנטזיה ובחלק מהמשחק המיני בינינו ואין לי דחף מיוחד להגשים אותה. מה גם שלא באמת מתחשק לי לראות את בעלי נוגע באישה אחרת. ובכל זאת, כשאני חושבת על זה, נדמה לי שהמנעד המיני שלי רחב מכפי שאני מרשה לעצמי לחשוב. ואני חושבת שלמרות שמעולם לא חשתי משיכה מינית לאישה, אולי "עם האוכל בא התיאבון" ואיך זה שבכלל לא ניסיתי. בתוך תוכי ברור לי שאם הייתי נקלעת לסיטואציה מינית עם אישה ולא נבהלת מהאפשרות הזאת, יכולתי ליהנות ממנה. כל החברות שלי שחוו מין עם אישה מספרות שמדובר בחוויה שונה בתכלית. שרק אישה יודעת באמת איך לענג אישה. ולפעמים מתחשק לי לנסות למרות שאני חוששת. חוששת שאולי זה יהיה כל כך טוב, טוב כמו אותו משחק תמים בכיתה ב' כשבכלל לא הבנתי מה אני עושה, ולא ארצה לחזור.

אם את מעוניינת לקחת חלק במדור, כתבי לי לכאן:
erot.woman@gmail.com

ברכה  בודקת

נפלא | כדאי | בסדר | לא משהו | לא



טיפוח זוגי

מאז שבני הזוג, בעלי עור יבש מאוד ומגורה, משתמשים במוצרים נטולי הבושם והפרבנים מסדרת ליפיקאר AP+ של לה רוש פוזה, הם אינם סובלים מגירודים וישנים יותר טוב בלילה. ג'ל הרחצה (114־155 שקל) מנקה ביסודיות בלי לייבש ולגרות ושמן הניקוי הקליל (114 שקל) מקציף כמו סבון ומרגיע. קרם הלחות לגוף (75־104 שקל) נספג במהירות, ללא תחושת שמנוניות ודביקות. כל המוצרים מתאימים גם לילדים.



פתרון הפטריות

תבשיל בורגול ופטריות ותבשיל פתיתים ופטריות של חוות תקוע, סיפקו פתרון סביר לארוחות משביעות במינימום מאמץ וזמן. הילדים אהבו את הפתיתים, את הבורגול קצת פחות. גם מבוגרים לא ברדנים נהנו, אך ציינו כי שני התבשילים טעימים יותר אחרי זמן מה ולא מיד אחרי הבישול, שהתברר כקצר מדי, בעיקר בשביל הפטריות. נחמד (13־16 שקל).



תצאו בחוץ

צעצוע חדש ומפתיע, כך מגדיר גבר צעיר את ארון הברביקיו של כתר, שיצר בחצר עמדת מטבח אמיתית. משטח הנירוסטה האיכותי שרד ללא פגע גם ימי חורף אכזריים ותיפקד מצוין לחיתוך בשר וירקות. המתקן עצמו בגובה מתאים למנגל ותא האחסון שימושי ביותר. היחידה קצת מסורבלת להזזה, אבל זה יכול להתברר כיתרון בבית עם ילדים (749.90 שקל).



לערבב אותו

שתי ילדות (3.5, 8), חובבות מושבעות של המשחק, התרגשו מאוד ממערבל הסליים מבית דיאמנט צעצועים. ההתלהבות שככה כשהתברר שיש להפסיק את הפעולה אחרי שתי דקות בדיוק (אחרת המרקם משתנה). שני כדורי הכסף, שבלעדיהם המערבל לא עובד, הולכים לאיבוד כל הזמן, כי אין מקום אחסון בשבילם. והעיקר, הילדות טענו שהמשחק משבית את החלק הכי כייפי בסליים – הערבוב! (120 שקל).



הכל במקום

חזיית המינימייזר החדשה של JACK KUBA בהחלט מחזיקה הכל במקום, מעידה בעלת חזה גדול. התוצאה: מתחת לבגד נאה, החזה לא נראה קטן יותר או מעוך, אלא אסוף ומעוצב. לעומת זאת, לחזייה עצמה מראה מיושן משהו, מסורבל ומבוגר. למי שלא אכפת – ממש שווה, גם בגלל המחיר! (179 שקל).

אדום פחות

Nourishing Cream With Cold Cream, קרם פנים לתינוקות של מוסטלה, הרגיע מיד את האדמומיות סביב האף והפה של תינוק מנוזל. יעיל מאוד! (55.90 שקל)



טעם בריח

הבשמים לכביסה FOREVER של סנו מקסימה אכן הותירו על הבגדים ניחוח עוצמתי לאורך זמן. אבל קשה לדעת מה יהיה הריח הסופי של הכביסה כשמריחים אותו מהבקבוק, ולא כולם מעריכים כביסה שריחה מזכיר אפטר שייב גברי (כמו הבושם ROYAL). לטעמנו, די בריח המרכך (30 שקל).



לא מרימה

אם יש גן עדן, הגרסה העמידה למים של Mascara Paradise מבית לוריאל פריז לא מגיעה עד אליו, טוענת מתאפרת כמעט מקצועית. מעבה ומעניקה לריסים מראה דרמטי, אבל קצת מדביקה ולא מצליחה להרים אותם. העמידות ראויה לציון, לא נמרחת ולא מתפוררת, אבל ההסרה לא פשוטה (75 שקל).





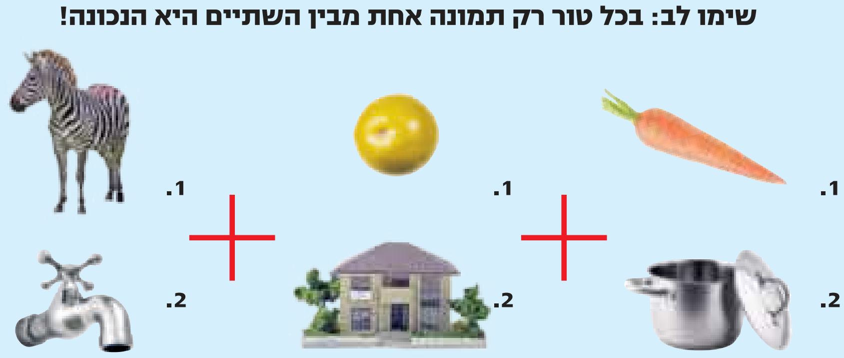
ביצוע חלק

ערכת Smooth Operator של amika כוללת שמפו וקונדישנר וולווטין וספריי מגן באריזה מרהיבה, שכולם פועלים למניעת קרזול וחשמל סטטי. חפפנו את השיער (עבה, עם פריז עקשני בקו המצח), שטפנו, התזנו, ייבשנו בפן ועיצבנו במחליק. קיבלנו שיער חלק, רך ונעים. הנפה נרגע והקרזולים פחתו (באפריל, 180 שקל).

חידה ט מונה | דקל בנו

בחידה שלפניכם מסתתר מונח בביולוגיה. כדי לגלותו חברו את המילים מהתמונות (מימין לשמאל ולפי ההוראות).

שימו לב: בכל טור רק תמונה אחת מבין השתיים היא הנכונה!



(הפתרון בראש העמוד משמאל)


פנאי פלוס
כל מה שקורה בעולם הבידור
השבוע בפנאי פלוס
50 היפים והנכונים
פנאי פלוס
כל מה שקורה בעולם הבידור
הגיליון החגיגי השנתי
הרשימה הנחשקת בתעשייה נחשפת
50 היפים והנכונים
כוכבי הבידור הלוהטים שעשו את השנה בענק
ובמקום הראשון:
רותי ברודו
גם בפנים: אסי עזר, רותם סלע, עומר אדם, נטע ברזילי, נועה קירל, סטטיק ובן אל ועוד
+ כוכבי הרשת הכי משפיעים בישראל
עכשיו בדוכנים
להזמנת מנוי: 1800-38-91-91